

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark**

MES: Marzo 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1 RECOMENDACION FESTIVO</b>                      Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate y pimiento verde)                      Jurel a la griega                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.551/610 GT:30 GS:2 HC:55 AZ:7 PROT:15 SAL:4</p>	<p><b>2</b>                      Arroz cocido (eco) con salsa de tomate                      Queso fresco con ensalada de col lombarda                      Fruta de temporada y pan integral (eco.)                      VE:2.530/605 GT:32 GS:4 HC:55 AZ:3 PROT:12 SAL:5</p>	<p><b>3</b>                      Fideos con verduras                      Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.565/614 GT:32 GS:4 HC:60 AZ:6 PROT:13 SAL:7</p>	<p><b>4</b>                      Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha                      Lentejas estofadas con chorizo y morcilla                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.500/598 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:21 PROT:15 SAL:4</p>	<p><b>5</b>                      Crema de espinacas y manzana (eco.)                      Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias)                      Yogur y pan (eco.)                      VE:2.497/597 GT:30 GS:4 HC:53 AZ:9 PROT:14 SAL:5</p>
<p><b>8</b>                      Lentejas a la riojana (eco.) (patata, zanahoria, cebolla, tomate)                      Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) guisadas a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate)                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.544/609 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:5 PROT:15 SAL:6</p>	<p><b>9</b>                      Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz                      Espirales (eco.) con boloñesa de dorada                      Yogur y pan integral (eco.)                      VE:2.488/595 GT:31 GS:3 HC:53 AZ:4 PROT:15 SAL:2</p>	<p><b>10</b>                      Estofado de ternera con patata                      Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.545/609 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:3 PROT:14 SAL:3</p>	<p><b>11</b>                      Cazuela de arroz caldoso con verduras ecológicas                      Merluza con zanahoria y patata                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.519/603 GT:30 GS:3 HC:57 AZ:4 PROT:14 SAL:4</p>	<p><b>12</b>                      Sopa de puchero casero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo)                      Tortilla de patatas con ensalada de tomate y remolacha                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.527/605 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:2 PROT:13 SAL:7</p>
<p><b>15</b>                      Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate y pimiento verde)                      Palometa a la griega                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.514/601 GT:31 GS:5 HC:52 AZ:19 PROT:15 SAL:4</p>	<p><b>16</b>                      Arroz con tomate (eco.)                      Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria                      Fruta de temporada y pan integral (eco.)                      VE:2.519/603 GT:30 GS:4 HC:57 AZ:3 PROT:12 SAL:4</p>	<p><b>17</b>                      Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, espinacas)                      Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.488/595 GT:31 GS:7 HC:51 AZ:7 PROT:15 SAL:4</p>	<p><b>18</b>                      Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna                      Coditos (eco.) con boloñesa de ternera                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.548/610 GT:30 GS:3 HC:54 AZ:4 PROT:15 SAL:3</p>	<p><b>19</b>                      Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria)                      Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias)                      Yogur y pan (eco.)                      VE:2.536/607 GT:32 GS:5 HC:50 AZ:19 PROT:15 SAL:4</p>
<p><b>22</b>                      Sopa de puchero casero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo)                      Tortilla de patatas con ensalada de col lombarda                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.527/605 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:2 PROT:13 SAL:7</p>	<p><b>23</b>                      Macarrones (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla)                      Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha                      Fruta de temporada y pan integral (eco.)                      VE:2.507/600 GT:32 GS:3 HC:54 AZ:4 PROT:13 SAL:3</p>	<p><b>24</b>                      Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)                      Alubias estofadas con chorizo                      Yogur y pan (eco.)                      VE:2.500/598 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:21 PROT:15 SAL:4</p>	<p><b>25</b>                      Crema parmentier (eco.) (patata y puerro)                      Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.493/597 GT:30 GS:4 HC:53 AZ:4 PROT:15 SAL:5</p>	<p><b>26</b>                      Arroz con bacalao                      Medias lunas de huevo                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.487/595 GT:33 GS:4 HC:55 AZ:3 PROT:12 SAL:5</p>
<p><b>29</b>                      VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p><b>30</b>                      VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p><b>31</b>                      VACACIONES SEMANA SANTA</p>		